

エイジレス体操でレッツダイエット

運動が苦手な人でも大丈夫!!

期 日 令和8年11月9日・11月16日・11月30日・12月7日(月曜日/全4回)

※1回目は開講式及び受講料の徴収を行います。

時 間 13:00～14:30

場 所 長崎市東公民館 研修室2
(東部地区にここセンター2階)

対 象 成人 20名

講 師 辻 直美 先生

受講料 2,000 円(4回分)



男性でも女性でも、
何歳でも始められる！
健康のための
ダイエットプログラム！

回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	11/9 (月)	《開講式》11/9 ・準備運動、ストレッチ	・運動できる服装
2	11/16 (月)	・ウエストスリム	・室内用運動靴
3	11/30 (月)	・呼吸を整え、体幹ひきしめ	・タオル
4	12/7 (月)	・肩こり、腰痛、膝痛予防体操 ・軽い筋トレで下半身の引きしめ ・楽しい有酸素運動 《閉講式》12/7	・飲み物 ・受講料 2,000円 ＜4回分＞ ・持っている方はヨガマット

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※初回を欠席の場合でも受講料は4回分いただきます。講座を欠席されても受講料は返金いたしません。ご了承ください。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

◆申込期間

令和8年8月1日(土)～8月31日(月) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し（講座・イベント情報）の「大人対象の講座用 秋の講座の申し込みはこちらから」をタップして申し込む。

利用者登録せずに申し込む方は[こちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURL をタップ→申し込みの画面に必要な事項を入力して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)」で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白) 詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)



申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。